3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

1. CALCULA TUS NECESIDADES DE ENERGÍA

1.1. PRIMERO TU TMB (KCAL NECESARIAS PARA ESTAR VIVO)

Hombres	TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) + 5
Mujeres	TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) - 161

POR EJEMPLO:

(10X65) + (6,25X170) - (5X30) + 5

= 650 + 1062,5 - 150 + 5

= 1567,5 KCAL



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

1. CALCULA TUS NECESIDADES DE ENERGÍA

1.2. ESTAS CALORÍAS SERÍAN LAS QUE NECESITAS SI VIVIERAS PARADO 24H (OJALÁ JAJAJAJA)

COMO NO ES ASÍ DEBEREMOS MULTIPLICAR TU TMB X TU ACTIVIDAD

Nivel de actividad física	Factor de corrección del MB
Personas sedentarias (no realizan prácticamente nada de ejercicio)	MB x 1,2
Personas ligeramente activas (realizan ejercicios suaves de 1 a 3 veces por semana)	MB x 1,375
Personas moderadamente activas (practican deporte de 3 a 5 veces por semana)	MB x 1,55
Personas muy activas (practican deporte de 6 a 7 días por semana)	MB x 1,725
Personas hiperactivas (realizan ejercicios físicos muy intensos al menos 2 horas al día o tienen una actividad laboral física intensa)	MB x 1,9

3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

1. CALCULA TUS NECESIDADES DE ENERGÍA

1.2. DEBEREMOS MULTIPLICAR TU TMB X TU ACTIVIDAD

Nivel de actividad física	Factor de corrección del MB
Personas sedentarias (no realizan prácticamente nada de ejercicio)	MB x 1,2
Personas ligeramente activas (realizan ejercicios suaves de 1 a 3 veces por semana)	MB x 1,375
Personas moderadamente activas (practican deporte de 3 a 5 veces por semana)	MB x 1,55
Personas muy activas (practican deporte de 6 a 7 días por semana)	MB x 1,725
Personas hiperactivas (realizan ejercicios físicos muy intensos al menos 2 horas al día o tienen una actividad laboral física intensa)	MB x 1,9

SIENDO POR EJEMPLO:

1567,5 X 1,375 =

2155 KCAL/DÍA



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

2. CREA UN DÉFICIT DE KCAL ES DECIR COME MENOS DE LO QUE GASTAS

¿CÓMO?



1. AUMENTANDO TU ACTIVIDAD Y MANTENIENDO TU INGESTA

2. BAJANDO TU INGESTA

3. CON AMBAS



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

2. CREA UN DÉFICIT DE KCAL ES DECIR COME MENOS DE LO QUE GASTAS

Y...

¿CÓMO DEBE SER ESTE DÉFICIT?



SE RECOMIENDA QUE ESTE SEA DE ENTRE UN 20% Y 25% DE LAS KCAL DIARIAS

2155 X 0,2/0,25 = 431/539

3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

SE RECOMIENDA QUE ESTE SEA DE ENTRE UN 20% Y 25% DE LAS KCAL DIARIAS

2155 X 0,2/0,25 = 431/539

PUEDES:

AUMENTAR TU GASTO EN 431/539 KCAL

O COMER 2155 - 431/539 = 1724 A 1616 KCAL/DÍA

O COMBINAR AMBAS A TU GUSTO



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

3. INGERIR TUS MACRONUTRIENTES EN CANTIDADES SALUDABLES

3.1. PROTEÍNA:

Tipo de actividad física	Proteínas (g)/ Kilo peso/día
Personas adultas no deportistas	0,8-1 g
Deportistas de resistencia	1,2-1,5 g
Deportistas de resistencia y velocidad	1,5-1,7 g
Deportistas de fuerza	1,5-2,0 g
Deportistas de fuerza con requerimientos especiales	2.0-2,5 g

2 X 65 = 130G DE PROTE

3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

3. INGERIR TUS MACRONUTRIENTES EN CANTIDADES SALUDABLES

3.2. GRASAS:
ENTORNO AL 25% DE TUS KCAL DIARIAS 1724 X 0,25 = 431 KCAL

COMO 1G DE GRASA = 9 KCAL

431/9 = 48G DE GRASAS



3 CLAVES PARA PERDER GRASA PARA SIEMPRE (Y SIN VOLVERSE LOCO)

3. INGERIR TUS MACRONUTRIENTES EN CANTIDADES SALUDABLES

3.3. HIDRATOS:

LAS PROTEÍNAS COMO LOS HIDRATOS CONTIENEN 4KCAL/G

LLEVAMOS... 130 X 4 = 520 KCAL
+ 431 KCAL
= 952 KCAL

Y EL RESTO 1724 - 952
= 772 KCAL/4
= 193G DE HIDRATOS

